

MIEUX CONNAÎTRE



Les clés pour une meilleure santé

Oui, le gras est le nutriment le plus calorique de notre alimentation (1 g de gras = 9 kcal). Pourtant, il peut aussi être bon pour la santé, à deux conditions : il doit être bien dosé et bien choisi. Explications avec la collaboration du Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste. *Par Céline Roussel*

LES FRANÇAIS NE MANGENT PAS SI GRAS

Nous avons la réputation d'être de bons vivants, encouragés par la richesse de la gastronomie hexagonale. Mais contrairement à l'idée reçue, nous n'abusons pas du gras. Les lipides représentent en moyenne, 38 % de l'apport énergétique total (AET), soit 2 000 kcal pour les femmes et 2 500 kcal pour les hommes, alors que les recommandations actuelles sont fixées entre 35 et 40 % de l'AET, par l'Anses.

DES EXCÈS À CORRIGER

Pourtant, les situations de surpoids, de Nash (aussi appelée maladie du foie gras), et autres syndromes métaboliques - graisse viscérale installée au niveau du ventre, associée à deux autres complications au moins (diabète, taux de bon cholestérol trop bas et de triglycérides trop haut) - ne semblent pas faiblir. « Le problème ne vient pas a priori de la quantité de gras que nous consommons mais de sa qualité. Nous avons encore tendance à privilégier un peu trop le "mauvais gras" via la viande rouge, la charcuterie, le fromage, au détriment du "bon gras", présent dans les poissons gras, l'huile d'olive, les noix, les graines de lin. Mais les choses changent petit à petit », analyse le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache.

ILS ONT TOUT BON !

• **Les oméga 9.** Comme l'ont montré nombre d'études, toutes les graisses ne se valent pas d'un point de vue nutritionnel. Le fameux « bon gras », qui englobe notamment les acides gras mono-insaturés (oméga 9), largement présents dans l'huile d'olive, et donc très consommés dans le cadre de la diète méditerranéenne, est associé, depuis des décennies, à une bonne santé cardio-vasculaire et une meilleure longévité en bonne santé. Certaines études ont également montré que le régime méditerranéen basé sur l'huile d'olive pourrait réduire de 30 % les risques de dépression.

• **Les oméga 3 et 6.** Ce sont des acides gras dits essentiels, car ils ne peuvent être fabriqués par l'organisme. Il faut aller les chercher dans l'alimentation, ce que nous avons toujours fait pour les oméga 6 (très présents par exemple dans l'huile de tournesol), mais beaucoup moins pour les oméga 3, aux vertus pourtant plus reconnues pour notre santé. « En effet ces derniers favorisent une meilleure santé cardio-vasculaire et cérébrale. Et, globalement, un meilleur état de santé puisqu'ils entrent dans la composition de la membrane cellulaire. Ils pourraient aussi prévenir les risques de dépression. L'idéal est donc de consommer

ces deux familles d'acides gras poly-insaturés en respectant un rapport d'un à quatre, soit un 1 g d'oméga 3 pour 4 g d'oméga 6, pas plus. »

ON LES LIMITE

• **Les acides gras dits saturés (AGS).** On les trouve en quantité dans les aliments d'origine animale : viande, fromages, charcuterie, crème fraîche, beurre et quelques produits végétaux, comme l'huile de palme et l'huile de coprah. Leur particularité ? « Une texture solide à température ambiante. C'est pourquoi, surconsommés, ils peuvent entraîner des problèmes d'athérosclérose (encrassement des artères) dont découlent des risques accrus de maladies cardio-vasculaires (infarctus, AVC, hypertension). L'acide palmitique est d'ailleurs un acide gras saturé qui cristallise quelques inquiétudes. Bien que l'on n'ait pas le même niveau de connaissances pour tous les AGS, mieux vaut ne pas abuser des aliments qui en contiennent beaucoup. Les AGS ne doivent pas dépasser 12 % de l'AET », observe le médecin.

ON LES ÉVITE

• **Les trans.** La vigilance s'impose encore plus concernant une autre catégorie d'acides gras, dits trans. « Ceux-là, contrairement à tous les autres précédemment évoqués n'existent pas à l'état naturel dans les aliments. Ils sont fabriqués industriellement. Ils résultent plus précisément d'un procédé appelé l'hydrogénation. De texture également ferme, ils n'ont aucune valeur nutritionnelle et sont 100 % délétères pour la santé. Ils ne doivent pas dépasser les 2 % de l'AET », insiste l'experte. Et même si leur disparition est programmée à l'horizon 2023 par l'Organisation mondiale de la santé, ils sont encore largement utilisés dans certains produits de panification industriels (viennoiseries, pâtisseries, pizzas), préparations panées, plats cuisinés, biscuits classiques (et parfois diététiques), barres chocolatées, sous l'appellation « huiles partiellement hydrogénées » ou « matières grasses partiellement hydrogénées ». Ouvrez l'œil !

Tableau des bons et mauvais gras

Recommandations du Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

ALIMENT	TYPE DE GRAS MAJORITAIREMENT PRÉSENT	RYTHME DE CONSOMMATION
• HUILE D'OLIVE • HUILE DE COLZA • HUILE DE NOIX	Bon gras (oméga 9) Bon gras (oméga 3) Bon gras (oméga 3)	2 cuillerées à soupe par jour toutes huiles confondues
• BEURRE	Mauvais gras (acides gras saturés)	15 g par jour
• CRÈME FRAÎCHE	Mauvais gras (acides gras saturés)	Occasionnellement
• POISSONS GRAS (saumon, hareng, sardine, maquereau, thon)	Bon gras (oméga 3)	1 fois par semaine minimum
• VIANDE ROUGE (bœuf, agneau)	Mauvais gras (acides gras saturés)	500 g par semaine maximum
• CHARCUTERIE	Mauvais gras (acides gras saturés)	150 g par semaine (le chorizo, le saucisson sec, les pâtés et rillettes sont les produits les plus gras)
• VIANDE BLANCHE volaille sans peau (sauf canard et oie) lapin, veau.	Mauvais gras (acides gras saturés), mais en plus faible quantité que dans les viandes rouges (viandes à moins de 5 % de MG)	3 à 4 fois par semaine
• ŒUFS	Bon gras (40 % d'oméga 9 et parfois des oméga 3 selon l'alimentation de la poule), mais aussi du cholestérol	6 par semaine 3 par semaine en cas d'hypercholestérolémie
• FROMAGE	Mauvais gras (acides gras saturés)	Une portion par jour (30 g)
• AVOCAT	Bon gras (oméga 9)	1 par semaine
• NOIX	Bon gras (oméga 3)	1 poignée par jour
• AMANDES	Bon gras (oméga 9)	1 poignée par jour